Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества Ленинского района

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
Дата: 2026.10.01 10:06:50 +05'00'

ПРИНЯТА:
на Педагогическом совете
Протокол № 4 от 04.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО ДДТ
Ленинского района
_____ Н.В. Кравченко
Приказ от 04.06.2026 г. № 115

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно – спортивной направленности «Киокушинкай Каратэ»

Возраст учащихся: 12-18 лет
Срок реализации: 4 года

Составитель программы:
Сосов Дмитрий Афанасьевич,
педагог дополнительного образования

г. Нижний Тагил

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Киокушинкай-каратэ» имеет физкультурно - спортивную направленность.

1.1.1. Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

1.1.2.Актуальность и педагогическая целесообразность Программы:

Занятия Каратэ Киокушинкай на сегодняшний день **актуальны** в высшей степени, так как адаптированные методики данного стиля позволяют заниматься Каратэ детям, женщинам, и даже пожилым людям. Данная программа имеет физкультурно-спортивную и социально-педагогическую направленность и включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья обучающихся, повышение силы воли и духа, увеличение силы, выносливости, технического мастерства, а также воспитание добродетели и гуманности, препятствуя сведению каратэ до уровня только боевой практики.

.Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что в процессе ее реализации учащиеся овладевают компетенциями, необходимыми для гармоничного общефизического развития, овладения приемами самообороны, психологической устойчивости к жизненным трудностям. Занятия по Киокушинкай каратэ являются средством укрепления здоровья обучающихся.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также у учащихся появляется возможность овладения различными ступенями спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

1.1.3.Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

– программа ориентирована на развитие морально-волевого и физического потенциала обучающихся, имеющих разные стартовые способности;

– программа направлена на укрепление здоровья детей, на патриотическое воспитание подрастающего поколения;

– программа является результатом научно-методического обобщения и анализа иных дополнительных образовательных программ по киокушинкай каратэ.

В данной программе большую роль играет физическое воспитание. На него возложена организация и формирование физической культуры, способствующей сохранению и укреплению здоровья.

Программа «Киокушинкай каратэ-до» направлена на формирование у обучающихся двигательных навыков и умений, умения работать в коллективе, негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли и устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

В процессе реализации программы учитываются индивидуальные особенности детей. Предполагаемые программой нагрузки варьируются в зависимости от возрастных и физических способностей учащихся.

1.1.4Адресат Программы

Возраст учащихся 12-18 лет. В группу первого года принимаются все желающие, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Специального отбора не производится. Оптимальное количество детей в группе для успешного освоения программы - 14 человек. При наличии возможности - формируются одновозрастные группы.

1.Программа является разноуровневой.

1 год обучения – стартовый, 2 год обучения – базовый, 3 и 4 год обучения – продвинутый.

2.Режим занятий – периодичность и продолжительность занятий;

Наполняемость группы – 14 человек.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут. Перерыв между группами – 15 минут. Общее количество часов в неделю – 6 часов. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа

1.1.5.Объем и срок освоения Программы

Дополнительная общеобразовательная – общеразвивающая программа «Киокушинкай-каратэ» рассчитана на 4 года обучения: по 144, либо 108 академических часа и в каждый год обучения.

1.. 1.6.Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает очное обучение, включающее в себя теоретическую и практическую подготовку детей, индивидуальную, групповую и парную работу. Традиционная модель реализации Программы представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение четырех лет обучения в одной образовательной организации.

Для реализации программы применяют комбинированные и практические занятия. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для детей, пропускающих занятия по уважительной причине.

Возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при принятии решения руководящих органов о переходе на дистанционное обучение в целях профилактики и предотвращения инфекционных заболеваний.

Перечень форм и методов обучения

Программа сочетает различные формы получения образования и формы обучения.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

1. Словесные методы обучения (устное изложение – объяснение нового материала, беседа об истории создания каратэ и кобудо, правилах безопасности на занятиях, объяснение специфических терминов).

2. Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов с соревнований и семинаров киокушинкай каратэ, исполнение педагогом правильной техники упражнений на развитие координации, силы, гибкости, а также техники каратэ: ударов руками, ногами, блоков, стоек, перемещений, ката).

3. Практические методы обучения (проработка детьми общих упражнений, направленных на развитие координации, выносливости, гибкости, изучение и проработка техники киокушинкай каратэ).

Методы обучения, в основе которых лежит уровень деятельности учащихся:

Объяснительно – иллюстративные методы обучения: дети на занятиях получают готовую информацию, которую в дальнейшем прорабатывают с помощью ***репродуктивного*** метода обучения. В этом случае учащиеся воспроизводят полученные знания, оттачивают правильность исполнения техники упражнений общей и специальной физической подготовки. Также на занятиях присутствует ***частично – поисковый методы обучения***, при котором учащиеся придумывают новые формы подвижных игр, организуются в команды для их реализации. Для некоторых обучающихся становится интересным исследовать мир каратэ и кобудо с помощью сети Интернет для получения современной информации и техники проведения поединков, нынешней истории проведения поединков и изучения техники ударов руками и ногами.

Для реализации программы характерны инновационные технологии:

1. Информационно – коммуникативные (ИКТ) в предметном обучении. Показ видео поединков и ката с соревнований, демонстрация техники с семинаров.

2. Мониторинг интеллектуального развития. Анализ и диагностика качества обучения каждого учащегося при помощи аттестации на ученические степени «кю», результатов соревнований и построения графика динамики успеваемости.

3. Воспитательные технологии. Реализуются в виде вовлечения учащихся в дополнительные формы развития личности: участие в спортивно-массовых мероприятиях.

Перечень видов занятий

Программа предполагает теоретические и практические занятия, выезды; занятия могут быть групповые, с разделением по подгруппам для проведения спарринговов (по возрасту, весу и полу), индивидуальные.

Возможные формы организации деятельности учащихся на занятии:

- групповая
- индивидуальная
- индивидуально – групповая

Формы проведения занятий: занятие – игра, круговая тренировка, направленная на улучшение технических навыков, праздники (посвященные памятным датам), веселые старты.

Перечень форм подведения итогов реализации Программы.

Основными формами подведения итогов реализации Программы являются внутриклубные соревнования и аттестация на ученические степени «Кю» по киокушинкай каратэ.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель программы*:* создать условия для физического, духовно-нравственного и эмоционально – волевого совершенствования учащихся посредством занятиями каратэ Киокушинкай

2.Задачи:

Оздоровительные:

- охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
- совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, самомассажа, воздушного закаливания;
- формирование правильной осанки, гигиенических навыков.

Обучающие:

- расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.
- изучить и применять на практике терминологию, ознакомить с историей восточных единоборств.
- Обучение основным элементам техники традиционного каратэ (помочь овладеть базовой техникой (кихон), ката (строго-упорядоченный комплекс традиционных упражнений), кумитэ (поединок с соперником)).

Развивающие:

- формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями, развивать ловкость, силу, координацию движений;
- развитие наблюдательности, памяти и внимания для более высокого уровня восприятия техники каратэ-до;
- формировать волевые качества учащихся, самостоятельность, умение преодолевать трудности;

Воспитательные:

- воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.
- формировать доброжелательное отношение учащихся друг к другу, прививать ответственность за собственные поступки, действия.

1.3. Планируемые результаты реализации Программы

Предметные результаты

- знать и применять правила и принципы проведения турниров и соревнований по всестилевому каратэ по КАТА, запрещённые и разрешённые действия, внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования;

– знать и применять команды рефери на ринге, жесты рефери на татами, систему начисления очков и определения победителей турниров и соревнований по КАТА;

– соблюдать правила и принципы КАТА, правильно выполнять технические комплексы

– соблюдать правила и выполнять технику контратаки и атаки в паре;

– анализировать собственные и чужие технические ошибки, работать над точностью и правильностью собственной техники киокушинкай-каратэ.

Метапредметные результаты

– добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий; приобретать умения планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

– знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности.

Личностные результаты

– уметь совершенствоваться психофизически, интеллектуально, духовно-нравственно, иметь желание самосовершенствоваться;

– знать общие нормы поведения и культуры общения;

– испытывать чувство гордости за свои достижения, за товарищей по команде, город, страну;

– иметь сформированную гражданскую позицию, основанную на патриотических чувствах;

– развивать память и внимание, общий кругозор, дисциплинированность, целеустремленность, силу воли и другие личностные качества;

– демонстрировать устойчивую мотивацию к занятиям в объединении, инициативу, вести активную физкультурно-спортивную деятельность;

– уметь адекватно взаимодействовать с незнакомыми ранее соперниками, соблюдать спортивный этикет и этикет киокушинкай-каратэ принимая участие в соревнованиях, уважительно относиться к противникам.

1.4. Содержание Программы

Учебный (тематический) план и его содержание
1-ый год обучения – 216 часов

№ п/п	Наименование темы	Первый год обучения Количество часов			
		всего	теория	практика	форма аттестации/контроля
1.	**Вводное занятие**	3	3	0	Устный зачет, письменный зачет, аттестация на пояса (достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству)
2.	**Разминка**	29	5	24	
3.	**Стойки (дачи)**	27	7	20	
4.	**Передвижения (идо)**	63	7	56	
5.	**Кихон (удары руками, ногами и блоки)**	78	19	59	
5.	**Физические упражнения (ОФП)**	16	3	13	
	Итого:	**216**	**44**	**172**	

Содержание учебного плана
Первый год обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

1.1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: этикет додзё и краткая история Киокушинкай.

Практическая часть: складывание кимоно и завязывание пояса.

Тема 2. «Разминка»

2.1. Суставная разминка

Теоретическая часть: обьяснение важности разминки, демонстрация упражнений

Практическая часть: правильная суставная разминка

2.2. Растяжка

Теоретическая часть: упражнения для растяжки и их демонстрация.

Практическая часть: выполнение растяжки

2.3. Беговая разминка
Теоретическая часть: упражнения во время бега
Практическая часть: выполнение упражнений во время бега

2.4. Самомассаж
Теоретическая часть: объяснение важности самомассажа и демонстрация упражнений
Практическая часть: выполнение самомассажа

2.5. Комплекс упражнений для позвоночника
Теоретическая часть: демонстрация упражнений для позвоночника
Практическая часть: выполнение упражнений для позвоночника

Тема 3. «Стойки (дачи)»

3.1. Фудо дачи
Теоретическая часть: объяснение стойки
Практическая часть: выполнение стойки

3.2. Йой дачи
Теоретическая часть: объяснение стойки
Практическая часть: выполнение стойки

3.3. Санчин дачи
Теоретическая часть: объяснение стойки
Практическая часть: выполнение стойки

3.4. Зенкуцу дачи
Теоретическая часть: объяснение стойки
Практическая часть: выполнение стойки

Тема 4. «Передвижения (идо)»

4.1. Идо в зенкуцу дачи
Теоретическая часть: объяснение идо в зенкуцу дачи мая, сагари, маватэ.
Практическая часть: выполнение перемещений

4.2. Идо в санчин дачи
Теоретическая часть: объяснение идо в санчин дачи мая, сагари, маватэ.
Практическая часть: выполнение перемещений

Тема 5. «Кихон (удары руками, ногами и блоки)»

5.1. Сейкен цуки чудан/джодан/гедан
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.2. Шита цуки
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.3. Сейкен аго учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.4. Кагэ цуки
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.5. Моротэ цуки
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.6. Хиджи атэ
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.7. Сейкен аго учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.8. Джодан укэ
Теоретическая часть: объяснение блока
Практическая часть: выполнение блока

5.9. Сото укэ
Теоретическая часть: объяснение блока
Практическая часть: выполнение блока

5.10. Учи укэ
Теоретическая часть: объяснение блока
Практическая часть: выполнение блока

5.11. Гедан барай
Теоретическая часть: объяснение блока
Практическая часть: выполнение блока

5.12. Кин гери
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.13. Хидза гери
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.14. Маваши гери гедан (лоу кик)
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.15. Мая гери
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.16. Сото кеаге
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.17. Учи кеаге

Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.18. Мая кеаге
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

Тема 6. «Физические упражнения (ОФП)»

6.1. Отжимания
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

6.2. Приседания
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

6.3. Пресс
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

6.4. Спина
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

Учебный план
Второй год обучения 216 часов

№ п/п	Наименование темы	Второй год обучения Количество часов			
		всего	теория	практика	форма аттестации/контроля
1.	**Вводное занятие**	1	1	0	Устный зачет, письменный зачет, аттестация на пояса (достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству)
2.	**Разминка**	30	6	24	
3.	**Стойки (дачи)**	27	7	20	
4.	**Передвижения (идо)**	64	8	56	
5.	**Кихон (удары руками, ногами и блоки)**	80	20	60	
6.	**Физические упражнения (ОФП)**	14	1	13	

Итого:	**216**	**43**	**173**	

Второй год обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

1.1. Вводное занятие.

Теоретическая часть: додзё кун, объяснение позиции сейдза .

Практическая часть: складывание кимоно и завязывание пояса уровень 2.

Тема 2. «Разминка»

2.1. Расширенная суставная разминка

Теоретическая часть: обьяснение важности разминки, демонстрация упражнений

Практическая часть: выполнение суставной разминки

2.2. Растяжка

Теоретическая часть: холодная растяжка, растяжка всего тела

Практическая часть: выполнение растяжки

2.3. Беговая разминка

Теоретическая часть: дополнительные упражнения во время бега

Практическая часть: выполнение упражнений во время бега

2.4. Самомассаж

Теоретическая часть: расширенный самомассаж

Практическая часть: выполнение самомассажа

2.5. Комплекс упражнений для позвоночника

Теоретическая часть: демонстрация упражнений для позвоночника

Практическая часть: выполнение упражнений для позвоночника со скручиваниями

Тема 3. «Стойки (дачи)»

3.1. Кокуцу дачи

Теоретическая часть: объяснение стойки

Практическая часть: выполнение стойки

3.2. Киба дачи

Теоретическая часть: объяснение стойки

Практическая часть: выполнение стойки

3.3. Некоаши дачи

Теоретическая часть: объяснение стойки

Практическая часть: выполнение стойки

Тема 4. «Передвижения (идо)»

4.1. Идо в кокуцу дачи

Теоретическая часть: объяснение идо в кокуцу дачи мая, сагари, маватэ.

Практическая часть: выполнение перемещений

4.2. Идо в киба дачи

Теоретическая часть: объяснение идо в киба дачи мая, сагари, маватэ.

Практическая часть: выполнение перемещений

Тема 5. «Кихон (удары руками, ногами и блоки)»

5.1. Уракен шомен ганмен учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.2. Уракен сай учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.3. Уракен хиза учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.4. Уракен маваши учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.5. Шуто ганмен учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.6. Шуто сакоцу учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.7. Шуто хиза учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.8. Шуто учи учи
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.9. Шуто сакоцу учи коми
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.10. Учи укэ гедан барай
Теоретическая часть: объяснение блока
Практическая часть: выполнение блока

5.11. Йоко кеаге
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.12. Кансецу гери
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.13. Маваши хидза гери
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.14. Маваши гери чудан/джодан
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

5.15. Уширо гери
Теоретическая часть: объяснение удара
Практическая часть: выполнение удара

Тема 6. «Физические упражнения (ОФП)»

6.1. Подтягивания
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

6.2. Приседания с выпрыгиванием
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

6.3. Пресс скручивания
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

6.4. Разноименная лодочка
Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

Учебный план
третий год обучения – 216 часов

№ п/п	Наименование темы	Третий год обучения			
		Количество часов			
		всего	теория	практика	форма аттестации/контроля
1.	**Вводное занятие**	3	3	0	Устный зачет, письменный зачет, аттестация на пояса (достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству)
2.	**Дыхание**	9	3	6	
3.	**Специальные Физические упражнения СФП**	26	4	22	
4.	**Снарядная работа**	38	5	33	
5.	**Ката**	47	11	36	
6.	**Кумите**	58	12	46	

7.	**Набивка**	35	4	31	
Итого:		**216**	**42**	**174**	

Третий год обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

1.1. Этикет додзе. История каратэ киокушинкай.

Теоретическая часть: этикет додзе и история каратэ киокушинкай.

Тема 2. «Дыхание»

2.1. Ногарэ

Теоретическая часть: объяснение дыхательного упражнения

Практическая часть: выполнение дыхательного упражнения

2.2. Ибуки (силовое дыхание)

Теоретическая часть: объяснение дыхательного упражнения

Практическая часть: выполнение дыхательного упражнения

Тема 3. «Специальные Физические упражнения СФП»

3.1. Отжимания с хлопком

Теоретическая часть: объяснение упражнения

Практическая часть: выполнение упражнения

3.2. Приседания с ударами ног на месте и в прыжке

Теоретическая часть: объяснение упражнения

Практическая часть: выполнение упражнения

3.3. Выполнение ударов с резиной

Теоретическая часть: объяснение упражнения

Практическая часть: выполнение упражнения

3.4. Упражнения с поясом с партнером и без

Теоретическая часть: объяснение упражнения

Практическая часть: выполнение упражнения

Тема 4. «Снарядная работа»

4.1. Одиночные удары руками по мешку

Теоретическая часть: объяснение ударов

Практическая часть: выполнение ударов

4.2. Одиночные удары ногами по мешку

Теоретическая часть: объяснение ударов

Практическая часть: выполнение ударов

4.3. Комбинации руками по мешку

Теоретическая часть: объяснение ударов

Практическая часть: выполнение ударов

4.4. Комбинации ногами по мешку

Теоретическая часть: объяснение ударов

Практическая часть: выполнение ударов

4.5. Комбинации руками и ногами по мешку
Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

4.6. Перемещения с ударами по мешку
Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

Тема 5. «Ката»

5.1. Тайкиоку соно ичи
Теоретическая часть: объяснение ката
Практическая часть: выполнение ката

5.2. Тайкиоку соно ни
Теоретическая часть: объяснение ката
Практическая часть: выполнение ката

5.3. Тайкиоку соно сан
Теоретическая часть: объяснение ката
Практическая часть: выполнение ката

Тема 6. «Кумите»

6.1. Санбон кумите: удары руками с блоками
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.2. Санбон кумите: удары руками с блоками и контратакой
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.3. Санбон кумите: удары ногами с блоками
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.4. Санбон кумите: удары ногами с блоками и контратакой
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

Тема 7. «Набивка»

7.1. Сейкен
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.2. Уракен
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.3. Шуто
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.4. Тэцуи

Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.5.Хиджи
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

Учебный план
четвертый год обучения - 216 часов

№ п/п	Наименование темы	Четвертый год обучения			
		Количество часов			
		всего	теория	практика	форма аттестации/контроля
1.	**Вводное занятие**	3	3	0	Устный зачет, письменный зачет, аттестация на пояса (достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству)
2.	**Дыхание**	9	3	6	
3.	**Специальные Физические упражнения СФП**	26	4	22	
4.	**Снарядная работа**	38	5	33	
5.	**Ката**	47	11	36	
6.	**Кумите**	58	12	46	
7.	**Набивка**	35	4	31	
Итого:		**216**	**42**	**174**	

Четвертый год обучения

Тема 1. «Вводное занятие»

1.1. Этикет додзе. История каратэ киокушинкай. Додзе кун
Теоретическая часть: этикет додзе, додзе кун и история каратэ киокушинкай.

Тема 2. «Дыхание»

2.1. Тэншо
Теоретическая часть: объяснение дыхательного упражнения
Практическая часть: выполнение дыхательного упражнения

2.2. Санчин но ката
Теоретическая часть: объяснение дыхательного упражнения
Практическая часть: выполнение дыхательного упражнения

Тема 3. «Специальные Физические упражнения СФП»

3.1. Медленные отжимания

Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

3.2. Медленные приседания

Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

3.3. Выполнение ударов со статикой

Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

3.4. Выполнение ударов с утяжелителями

Теоретическая часть: объяснение упражнения
Практическая часть: выполнение упражнения

Тема 4. «Снарядная работа»

4.1. Одиночные удары руками по макиваре

Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

4.2. Одиночные удары ногами по макиваре

Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

4.3. Комбинации руками по макиваре

Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

4.4. Комбинации ногами по макиваре

Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

4.5. Комбинации руками и ногами по макиваре

Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

4.6. Перемещения с ударами по макиваре

Теоретическая часть: объяснение ударов
Практическая часть: выполнение ударов

Тема 5. «Ката»

5.1. Пинан соно ичи

Теоретическая часть: объяснение ката
Практическая часть: выполнение ката

5.2. Пинан соно ни

Теоретическая часть: объяснение ката
Практическая часть: выполнение ката

5.3. Пинан соно сан

Теоретическая часть: объяснение ката

Практическая часть: выполнение ката

5.4. Пинан соно йон
Теоретическая часть: объяснение ката
Практическая часть: выполнение ката

5.5. Пинан соно го
Теоретическая часть: объяснение ката
Практическая часть: выполнение ката

Тема 6. «Кумите»

6.1. Иппон кумите: удары руками с блоками
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.2. Иппон кумите: удары руками с блоками и контратакой
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.3. Иппон кумите: удары ногами с блоками
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.4. Иппон кумите: удары ногами с блоками и контратакой
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.5. Дзию кумите бой с тенью
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

6.6. Дзию кумите с партнером
Теоретическая часть: объяснение движений
Практическая часть: выполнение движений

Тема 7. «Набивка»

7.1. Пресс и грудная клетка
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.2. Сото укэ
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.3. Учи укэ
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.4. Сунэ укэ
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.5.Бедра

Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.6.Хайсоку
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.7.Чусоку
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.8.Какато
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

7.9.Сокуто
Теоретическая часть: объяснение набивки
Практическая часть: выполнение набивки

Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
2 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
3 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	2 занятия по 2 часа в неделю
4 год	01 сентября	31 мая	36	108	216	3 занятия по 2 часа в неделю
Летние каникулы 01 июня – 31 августа						
На основании статьи 112 Трудового кодекса РФ Государственными нерабочими праздничными дни при шестидневной рабочей неделе являются: • 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января — Новогодние каникулы; • 7 января — Рождество Христово; • 23 февраля — День защитника Отечества; • 8 марта — Международный женский день; • 1 мая — Праздник Весны и Труда; • 9 мая — День Победы; • 12 июня — День России; • 4 ноября — День народного единства. Нерабочие дни в Учреждении в соответствии с ежегодно утверждаемым Правительством РФ Производственным календарем (по шестидневной рабочей неделе).						

2.2. Условия реализации Программы

Для успешного обучения детей по данной Программе, педагог дополнительного образования должен владеть знаниями, умениями, навыками в области Киокушинкай каратэ.

В ходе реализации рабочих программ дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы возможно чередование занятий по темам из разных разделов.

Помещение для проведения занятий должно быть светлым, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

В процессе обучения учащиеся и педагог должны строго соблюдать правила техники безопасности.

В процессе занятия педагог должен правильно регулировать физическую нагрузку, которая увеличивается постепенно и достигает максимума во второй половине основной части и снижается к концу занятия.

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной программы «Киокушинкай - каратэ» необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

- спортивный инвентарь: боксерский мешок весом 30-50 кг (1), скакалка (8), макивара (5),лапы (4 пары), турник (1), доски для набивки (10), палки для набивки и накатки (10), гимнастический мат (1), файт-болл (15)
- защитная экипировка: тонкие накладки на руки и на область голеностопа (по 15), наколенники (15), защитный шлем (15), защита паха (15).

2.3.Формы аттестации/контроля

Устный зачет, письменный зачет, аттестация на пояса (достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству)

Оценочные материалы

В ходе каждого занятия педагог контролирует физическое состояние ребенка. По итогам пройденной темы для выявления достижений проводится итоговое занятие, на котором оценивается уровень ребенка. В целях контроля и оценки результативности занятий каждые 3 месяца проводятся сдачи нормативов по общефизической подготовке:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседов за 30 с).

Итоговый контроль освоения программы:
Начальный уровень: аттестация на 10-9 кю.
Средний уровень: аттестация на 7-8 кю.
Уровень выше среднего: аттестация на 6-5 кю.

Методическое обеспечение занятий

Методическое обеспечение учебных занятий по Программе включает в себя дидактические принципы, методы, техническое оснащение, организационные формы работы, формы подведения итогов.

Основное внимание при подготовке и проведению занятий уделяется принципам: наглядности, доступности и посильности выполнения заданий.

Методы обучения, применяемые при проведении занятий:

- словесные (рассказ, объяснение, инструктирование педагогом при разучивании движений)
- наглядно-практические (показ, демонстрация движений)

- репродуктивные (повторение показанных движений)

  Методы воспитания:
  Убеждение, поощрение, мотивация и др.

Словарь терминов

1. Общие понятия
Канчо– мастер, наставник всей организации (Масутацу Ояма);
Сосай– шеф, директор всей организации (МасутацуОяма);
Сихан– мастер (с 5-го дана);
Сэнсэй – учитель, наставник (3-й и 4-й даны, в исключительных случаях также 1-й и 2-й даны);
Сэмпай– старший;
Кохай– младший;
Додзё – зал для занятий («место, где ищут путь»);
Кихон– тренировка без партнера;
Рэнраку– комбинации;
Ката – форма, комплекс;
Кумитэ– спарринг;
Самбон кумитэ– условный учебный спарринг на 3 шага;
Якусок уиппон кумитэ– условный учебный спарринг на 1 шаг;
Дзию кумитэ– свободный спарринг;
Тамэсивари– разбивание твердых предметов различными частями тела;
Ибуки– силовое дыхание;
Ногарэ– мягкое дыхание;
Ос – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности;
2.Команды
Дзадзэн – принять позу для сидячей медитации (или Сэйдза – опуститься на колени);
Мокусо – закрыть глаза;
Мокусо ямэ– открыть глаза;
Рэй– поклон;
Т(с)индэнни рэй- поклон символической святыне школы, алтарю;
Сэнсэй (сэмпай) ни рэй- поклон учителю (старшему);
Отагай ни рэй– поклон всем;
Йой– приготовиться;
Хадзимэ – начать;
Ямэ– закончить;
Маваттэ – повернуться;
Хантай- сменить стойку (левую на правую или наоборот);
Наорэ– вернуться в исходное положение;
Ясумэ– расслабиться;

Счет:
Ич - 1
Ни - 2
Сан - 3
Си - 4
Го - 5
Рок - 6
Сич - 7
Хач - 8
Кю – 9
Джу- 10

4.Стойки

а) ожидания и готовности:

Хэйсоку-дати– ступни вместе;

Мусуби-дати – пятки вместе, носки развернуты;

Хэйко дати– ступни параллельно примерно на ширине плеч;

Фудо-дати– пятки на ширине плеч, носки развернуты;

Ути хатидзи-дати – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь);

б) основные:

Дзэнкуцу-дати – передняя стойка;

Кокуцу-дати– задняя стойка;

Сантин-дати – стойка «крепости» или «песочные часы»;

Киба-дати– стойка всадника;

Сико-дати– стойка «борца сумо»;

в) переходные:

Нэкоаси-дати – стойка «кота»;

Цуруаси-дати– стойка «цапли»;

Какэ-дати – «скрученная» стойка с заступом ноги сзади;

Мороаси-дати– ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперед;

г) боевая:

Дзию камаэтэ-дати или **кумитэ-дати** – стандартная боевая (равноправная) стойка;

5.Уровни атаки и защиты

Дзёдан – верхний (голова, шея);

Тюдан – средний (корпус);

Гэдан – нижний (ниже пояса).

6.Взаимное положение конечностей

Ой – одноименное;

Гяку– разноименное (противоположное);

7.Стороны

Хидари – левая;

Миги – правая

8.Направления

Аго– вверх;

Маэ– вперед;

Ёко– в сторону;

Усиро– назад;

Маваси– круговое;

Сото– внутрь;

Ути– изнутри;

Ороси – вниз

9.Ударные части тела

а) руки:

Сэйкэн– кулак (передняя часть);

Уракэн – перевернутый кулак (тыльная часть);

Тэтцуи– «кулак-молот»;

Сюто– «рука-нож», внешнее ребро ладони;

Хайто– внутреннее ребро ладони;

Сётэй– «пятка» ладони;

Кокэн– запястье;

Кэйко– «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку;

Хидзи – локоть

б) ноги:

Тюсоку– подушечка пальцев стопы;
Сокуто– «нога-нож», внешнее ребро стопы;
Тэйсоку– внутренняя выемка стопы;
Хайсоку– подъем стопы;
Какато – пятка;
Сунэ– голень;
Хидза– колено.

Раздел 3. Список литературы:

Нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральный закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указ Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СанПиН).
8. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
11. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
12. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
13. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».
14. Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского

творчества Ленинского района.
15. Приказ директора МБУ ДО ДДТ Ленинского района № 124 от 22.05.2025 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных и адаптированных дополнительных общеобразовательных программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Дома детского творчества Ленинского района».

Список литературы педагога:

1.МасутацуОяма – Классическое каратэ, Эксмо 2006.

2.Мисакян М.А. Каратэ Киокушинкай. Самоучитель.

3. Масутацу Ояма – Это каратэ.

4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.

5. Станислав Близнюк - Магия Киокушин-Каратэ.

6. Селуянов В.Н. – Физическая подгоборцев, ТВТ Дивизион, 2011
7. А.И.Танюшкин, Журнал: Система подготовки в Киокушинкай Каратэ-до, 2009

Список литературы для детей и родителей.

1. Масутацу Ояма - Это каратэ.
2. Словарь основных команд и терминов используемых на тренировке по каратэ.
3.Микрюков В. Ю. " энциклопедия каратэ "